

¿Busca más información sobre la prevención del suicidio? Estas son algunas preguntas frecuentes.

¿Qué puedo hacer si tengo pensamientos suicidas?

Si está en crisis y necesita ayuda inmediata: Llame al 988 o al 216-623-6888, la línea directa de servicio las 24 horas del día, para información y remisión, prevención del suicidio, salud mental/crisis de adicciones, del condado de Cuyahoga; envíe "4Hope" al 741741; llame al 911; acuda al Departamento de Emergencias del hospital más cercano

¿Cuáles son algunas señales de advertencia de suicidio?

Los comportamientos mencionados abajo pueden ser señales de que alguien está pensando en suicidarse.

Hablar de querer morir o querer suicidarse

Hablar de sentirse vacío, sin esperanza o sin motivo para vivir

Hacer un plan o buscar una forma de suicidarse, como buscar métodos letales en línea, almacenar píldoras o comprar un arma

Hablar de sentir una gran culpa o vergüenza

Hablar de sentirse atrapado o sentir que no hay soluciones

Sentir un dolor insoportable (dolor emocional o dolor físico)

Hablar de ser una carga para los demás

Consumir alcohol o drogas con más frecuencia

Actuar ansioso o agitado

Alejarse de familiares y amigos

Cambiar de hábitos alimenticios o de sueño

Mostrar rabia o hablar de buscar venganza

Tomar grandes riesgos que podrían conducir a la muerte, como conducir extremadamente rápido

Hablar o pensar en la muerte con frecuencia

Mostrar cambios de humor extremos, cambiando repentinamente de muy triste a muy tranquilo o feliz

Regalar posesiones importantes

Decir adiós a amigos y familiares

Poner los asuntos en orden, hacer un testamento

Si usted o alguien que conoce tiene alguna de estas señales de advertencia, obtenga ayuda lo antes posible, especialmente si el comportamiento es nuevo o aumentó recientemente.

¿Existen factores de riesgo para el suicidio?

El suicidio no discrimina. Las personas de todos los géneros, edades y orígenes étnicos pueden estar en riesgo. La conducta suicida es compleja y no existe una causa única. Muchos factores diferentes contribuyen a que alguien intente suicidarse. Pero las personas con mayor riesgo tienden a compartir características específicas. Los principales factores de riesgo para el suicidio son:

Depresión, otros trastornos mentales o trastorno por abuso de sustancias

Ciertas condiciones médicas

Dolor crónico

Un intento de suicidio anterior

Historia familiar de un trastorno mental o abuso de sustancias

Historia familiar de suicidio

Violencia familiar, incluyendo el abuso físico o sexual

Tener pistolas u otras armas de fuego en la casa

Haber sido liberado recientemente de la prisión o la cárcel
Estar expuesto al comportamiento suicida de otras personas, como el de familiares, compañeros o celebridades

Muchas personas tienen algunos de estos factores de riesgo, pero no intentan suicidarse. Es importante tener en cuenta que el suicidio NO es una respuesta normal al estrés. Los pensamientos o acciones suicidas son una señal de angustia excesiva, no un intento inofensivo de atención, y no deben ignorarse.

¿Qué puedo hacer si me preocupa que alguien que conozco esté pensando en suicidarse?

Aquí hay cinco pasos que puede seguir para ayudar a alguien con dolor emocional:

Pregunte: “¿Está pensando en suicidarse?” No es una pregunta fácil, pero los estudios muestran que preguntar a las personas en riesgo si tienen tendencias suicidas no aumenta los suicidios ni los pensamientos suicidas.

Manténgalos a salvo: reducir el acceso de una persona suicida a artículos o lugares altamente letales es una parte importante de la prevención del suicidio. Aunque esto no siempre es fácil, preguntar si la persona en riesgo tiene un plan y quitar o desactivar los medios letales puede hacer la diferencia.

Este presente: escuche atentamente y entérese lo que el individuo está pensando y sintiendo. La investigación sugiere que reconocer y hablar sobre el suicidio puede reducir los pensamientos suicidas en lugar de aumentarlos.

Ayúdelos a comunicarse: guarde el número de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (988) y el número de la Línea de texto para ayuda en caso de crisis (741741) en su teléfono, para que lo tenga si lo necesita. También puede ayudar a establecer una conexión con una persona de confianza, como un familiar, un amigo, un asesor espiritual o un profesional de la salud mental.

Manténgase en comunicación: mantenerse en contacto después de una crisis o después del alta puede hacer la diferencia. Los estudios muestran que la cantidad de muertes por suicidio disminuye cuando alguien hace un seguimiento de la persona en riesgo.

¿Qué son los factores de protección?

Los factores de protección son características que ayudan a adaptarse a diferentes niveles de privaciones. Los estudios muestran que los factores de protección actúan como un amortiguador contra los pensamientos e intentos suicidas.

Estos son algunos ejemplos de factores de protección:

Sólido apoyo familiar y relaciones

Apoyo de la comunidad y social

Participación religiosa y espiritual

Factores personales como la autoestima positiva y el bienestar emocional

Vivienda estable, ingresos y empleo

¿Qué puedo hacer para ayudar a prevenir el suicidio?

Tome una capacitación. La Junta de ADAMHS ofrece una capacitación para la prevención del suicidio llamada Preguntar, persuadir y remitir (Question, Persuade, and Refer, QPR), que enseña tres pasos simples que cualquiera puede aprender para ayudar a salvar una vida del suicidio. Igual que las personas que reciben capacitación en CPR y en la maniobra de Heimlich ayudan a salvar miles de vidas cada año, las personas que reciben capacitación en QPR aprenden a reconocer las señales de advertencia de una crisis de suicidio y cómo hacer preguntas, persuadir y remitir a alguien para que lo ayuden. Busque una próxima capacitación de QPR en adamhsc.org.